

Nota de premsa

4-12-2010

Dipsalut i l'Ajuntament de Platja d'Aro inauguren el primer Parc Urbà de Salut i la primera Xarxa d'Itineraris Saludables



Aquest dissabte 4 de desembre, Dipsalut i l'Ajuntament de Platja d'Aro han inaugurat el primer Parc Urbà de Salut i la primera Xarxa d'Itineraris Saludables que s'han implantat als municipis de la demarcació de Girona. L'acte s'ha celebrat al Parc Urbà de Salut del Paratge dels Estanys. L'Organisme de Salut Pública implantarà un total de 105 Xarxes d'Itineraris Saludables i 181 Parcs Urbans de Salut a 105 municipis de la província. Les feines de muntatge de Parcs i Xarxes van començar el passat 8 de novembre i es preveu que acabin a mitjans del 2011.

Aquest 4 de desembre, Dipsalut i l'Ajuntament de Platja d'Aro han inaugurat el **primer Parc Urbà de Salut i la primera Xarxa d'Itineraris Saludables que s'han implantat als municipis de la demarcació de Girona**. Es tracta del Parc Urbà de Salut situat al Paratge dels Estanys i de la Xarxa d'Itineraris del municipi. La ciutat empordanesa comptarà amb dos Parcs Urbans de Salut més (a l'Avinguda Sant Pol i al Carrer Reial). Pel que fa la Xarxa d'Itineraris Saludables, inclou tres rutes recomanades: pel centre de Platja d'Aro (de 2'6 Km), de Platja d'Aro a Castell d'Aro (de 4'4) i de Platja d'Aro a S'Agaró (de 7'6).

En els parlaments, el president de Dipsalut, Josep Marigó, ha assegurat que la implantació d'aquests equipaments pot suposar "un punt d'inflexió a la demarcació ja que **estem apropant la salut a tothom**; posant equipaments a l'espai públic per tal de facilitar la pràctica d'activitat física entre tots els sectors de població". L'alcalde de Platja d'Aro, Dolors Padilla, ha remarcat la voluntat de l'ajuntament de **promoure hàbits de vida saludables** "especialment entre les persones grans, que, sovint, es dediquen completament a cuidar d'altres i s'obliden de cuidar-se a elles mateixes". Posteriorment, s'ha dut a terme una **sessió dirigida d'exercici** en grup. Una fisioterapeuta formada específicament com a dinamitzadora dels Parcs Urbans de Salut ha ensenyat a utilitzar idòniament cadascun dels aparells. Finalment, s'ha explicat com

interpretar la senyalització de la Xarxa d'Itineraris Saludables, els espais per on transcorre i què cal fer per tal de poder-ne treure el màxim profit.

Els Parcs Urbans de Salut són un conjunt d'aparells per a fer exercici físic dissenyats per una comissió d'experts multidisciplinària. Contenen aparells per fer tracció de braços, el·líptica, treball de cames i glutis....Cada element permet desenvolupar capacitats físiques determinades com la flexibilitat, la força, l'equilibri o la resistència. El parc es complementa amb un aparell per fer estiraments i un plafó on es donen les recomanacions d'ús. Garanteix un treball homogeni de tot el cos, la idoneïtat de cadascun dels exercicis, la seguretat i l'accessibilitat, fins i tot per persones amb mobilitat reduïda o amb problemes de visió. De fet, alguns elements estan expressament dissenyats perquè les persones que utilitzen cadira de rodes els puguin fer servir sense problemes. Aquests equipaments s'instal·laran a l'aire lliure, en punts estratègics de municipis grans i petits.

Els Itineraris Saludables són recorreguts que transcorren tant per dins la població com pels afores. En tots els casos passen pel nucli urbà, de manera que no requereixen desplaçar-se en vehicle per utilitzar-los. Estan connectats entre ells formant Xarxes d'Itineraris Saludables (d'aproximadament 10 quilòmetres cadascuna). Totes les xarxes comparteixen un mateix tipus de senyalització. El seu disseny també ha anat a càrrec d'una comissió d'experts. Les Xarxes d'Itineraris Saludables s'implantaran sobre camins ja existents i d'ús habitual. Estan pensades per a fer-hi activitat física moderada com caminar. Les pot usar tota la població ja que hi ha itineraris de més o menys quilòmetres i dificultat.

Per fomentar l'ús dels Parcs i les Xarxes i ensenyar a fer-los servir correctament, periòdicament es faran **sessions de dinamització** a cada equipament. Estaran conduïdes per professionals especialment formats en la matèria. Se n'ha programat una cada mes per a cada Parc durant 3 anys (36 dinamitzacions). Pel què fa a les Xarxes d'Itineraris, es farà un total de 4 dinamitzacions per explicar la senyalització i donar algunes recomanacions d'ús.

També s'està **treballant amb el Departament de Salut** per donar a conèixer les possibilitats dels Parcs Urbans de Salut i les Xarxes d'Itineraris Saludables al personal sanitari dels centres d'atenció primària per tal que puguin recomanar i receptar la pràctica periòdica d'exercici i activitat física aprofitant les possibilitats d'aquests nous equipaments.

Finalment, degut a la gran demanda, **Dipsalut cedeix un total de 181 Parcs Urbans de Salut** (180, als municipis de la demarcació de Girona i 1, al Parc Científic i tecnològic de la UdG) i **105 Xarxes d'Itineraris Saludables**. Acolliran uns i altres equipaments, **un total de 105 municipis d'arreu de la demarcació**. Cada població podia disposar d'una Xarxa i d'entre un i quatre Parcs Urbans de Salut en funció del nombre d'habitants.

Les feines de muntatge d'aquests equipaments van començar el passat 8 de novembre. Es preveu que la seva implantació finalitzi a mitjans del 2011. La ubicació definitiva de Parcs i Xarxes es consensua entre Dipsalut i cada ajuntament.

Els ajuntaments que acolliran els Parcs i les Xarxes han hagut de presentar un estudi previ a Dipsalut on es recollia informació com ara els punts del municipi considerats idonis per a instal·lar-los. També signen un conveni a tres anys segons el qual Dipsalut es compromet a instal·lar i cedir gratuïtament als municipis els Parcs i les Xarxes i a assumir 40 sessions d'activitat física en grup. L'Organisme de Salut Pública de la Diputació de Girona també és responsable de les inspeccions i el manteniment bàsic d'aquests nous equipaments (els aparells tenen 15 anys de garantia). Per la seva part, el conveni compromet els ajuntaments a adequar els espais triats per ubicar-hi els Parcs Urbans de Salut i les Xarxes d'Itineraris Saludables, a assegurar aquests equipaments i a aportar 600 euros anuals per pagar una part de les despeses de manteniment, i dinamitzacions de cada Parc Urbà de Salut.

Amb la cessió als municipis d'aquests equipaments, **Dipsalut busca potenciar l'activitat i l'exercici físic regular entre tots els sectors de la població**, combatent i prevenint així un dels principals problemes de les societats desenvolupades: l'obesitat i les afeccions que se'n deriven. La intenció és fer que l'activitat i l'exercici físic siguin del tot accessibles per a tothom, independentment de l'edat, de la condició socioeconòmica (un dels principals determinants de

l'estat de salut), del municipi on es resideix o de les limitacions d'horaris. Segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS), hem de realitzar entre 30 i 60 minuts d'activitat física moderada cada dia.

Per aquesta iniciativa, Dipsalut ha comptat amb la col·laboració de la Secretaria General de l'Esport i el Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya, el Consorci Vies Verdes de Girona, la Càtedra de Promoció de la Salut, la Universitat de Girona, el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya i professionals externs de l'àmbit de la salut i l'esport.

Imatge: sessió de dinamització del Parc Urbà de Salut

NOTA: Adjuntem mapa i llistat amb els municipis on s'implantaran aquests equipaments i dues fotografies en alta qualitat de la sessió de dinamització del Parc i de la sessió d'explicació de la Xarxa. Per a més informació, fotografies o talls de veu, podeu contactar amb Noemí Guillem, Difusió de Dipsalut.

Per a més informació:

Noemí Guillem, Difusió de Dipsalut.
nguillem@dipsalut.cat
972414720, 69901278